牛油果香蕉奶昔

（2人分量）

材料：

牛油果1個

香蕉1隻

低脂奶/脫脂奶 1杯

蜜糖1茶匙

做法：

1將牛油果和香蕉去皮，切成塊狀，放入攪拌器。

2之後加入脫脂/低脂奶、蜜糖，一起攪拌便成。

營養師小貼士：

-這款奶昔所含的熱量較高，適合一些增重人士飲用。

-奶昔內的脂肪主要是來自牛油果，牛油果含有豐富的單元不飽和脂肪。單元不飽和脂肪可以幫助身體降低「低密度脂蛋白膽固醇」， （俗稱壞膽固醇（LDL））。

其他貼士：

健康的體重有賴均衡飲食和適當的運動。縱使是健康的食物亦不應過量進食。

營養分析：（1人份量）

熱量（千卡）347.6

蛋白質（克）8.4

脂肪（克）22.5

碳水化合物（克）33.7

纖維素（克）10.9

鈣質（毫克）170

\* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。